 30.12.2022, 11:00

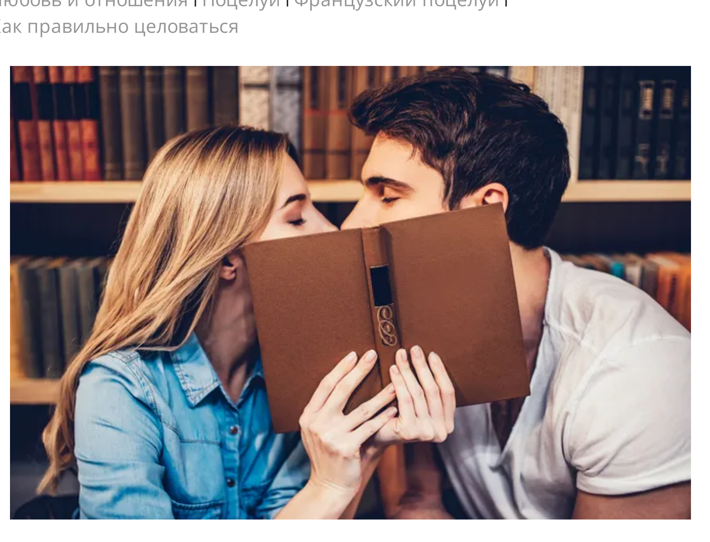
Как правильно целоваться? Подробное руководство для начинающих и продвинутых

Поцелуй — это не только очень романтично, но и невероятно приятно. Кто-то любит поцелуи даже больше, чем секс: ощущения порой просто сногсшибательные, а усилия минимальны! Как правильно целоваться? Чтобы освоить это тонкое мастерство, читай наш материал.

Редакция сайта

Теги: Любовь и отношения | Поцелуи | Французский поцелуй | Как правильно целоваться

VK OK Link



Когда опыта совсем мало, предвкушение поцелуев портит страх, что что-то пойдет не так. На самом деле это естественный процесс, и испортить поцелуй сложно, если вы с партнером оба страстно хотите поцеловаться. Но чтобы быть уверенной до конца, читай наши советы, как делать все правильно.

Как правильно целоваться с парнем

Поцелуи – это не наука, а, скорее, искусство, в котором нет жёстких правил. Если действовать механически, как по инструкции, партнёр может подумать, что поцелуй с ним тебе не очень-то интересен. Хотя общие рекомендации о том, как правильно целоваться в губы, и существуют, их стоит разбавлять щедрой долей импровизации. Тогда поцелуй будет искренним и адресованным персонально твоему избраннику.

Как правильно целоваться пошагово

За основу можешь взять эту проверенную схему, как правильно целоваться в первый раз:

1. Приобними партнёра и посмотри ему прямо в глаза.
2. Коснись губами его губ. Начни мягко обхватывать его губы своими.
3. Если хочешь перейти к более глубоким поцелуям, слегка прикоснись языком к ложбинке между верхней и нижней губой.
4. Чтобы правильно целоваться с языком с парнем, проследи за реакцией партнёра. Если он не отстраняется, можно аккуратно просунуть язык немного дальше.
5. Чередуй глубокие и более лёгкие воздействия – так поцелуй будет разнообразным и захватывающим.
6. При желании можно постепенно наращивать темп и делать поцелуи более интенсивными.
7. Попробуй технику «Французский поцелуй». Как правильно целоваться: во время глубокого поцелуя обычно используют технику «мельница», при которой языки, соприкасаясь, вращаются вокруг друг друга.
8. Не нужно открывать рот слишком широко и сильно втягивать в себя воздух. Это может быть не только неприятным, но и травматичным.
9. Во время поцелуя старайся расслабить губы и не вытягивать их слишком сильно вперёд.
10. Рекомендация, как правильно целоваться девушке первый раз: завершай поцелуй, выполняя те же действия в обратном порядке, постепенно снижая интенсивность движения и переходя к нежным касаниям губами.
11. Момент после поцелуя часто вызывает неловкость, и это абсолютно нормально. Искреннее смущение может быть милым и очаровательным. Если ты чувствуешь себя вполне уверенно, можешь сказать о том, как тебе понравился поцелуй, улыбнуться и обнять партнёра.

VK OK Link

Как правильно целоваться без языка

Не всем нравятся глубокие французские поцелуи. Для таких случаев предлагаем научиться целоваться лишь одними губами – это может быть не менее волнующим. Вот как правильно целоваться с парнем без языка. Во время такого поцелуя губы нужно расслабить, не сжимая и не размыкая их. Слегка засасывай губы партнёра, нежно их касаясь. Некоторые сравнивают такой поцелуй с втягиванием напитка через трубочку. Предварительно лучше позаботиться о том, чтобы губы не были сухими и обветренными, воспользовавшись нелипким бальзамом.

Правильно целоваться, чтобы доставить удовольствие и себе, и партнеру, не так и сложно. Но есть несколько важных правил

Как правильно целоваться в губы с языком

Правильный французский поцелуй – это потрясающий опыт, который принесёт много радости и удовольствия двоим. Мы уже рассказали, как правильно целоваться с языком пошагово. Что ещё нужно знать, прежде чем перейти от теории к практике?

Следи за гигиеной полости рта

Одна из важнейших составляющих успешного поцелуя – это отсутствие неприятного запаха изо рта. Если у тебя совсем мало опыта и ты ищешь информацию, как правильно целоваться в губы первый раз, знай, что мало кому понравится поцелуй с «ароматом» чеснока или сигарет. На всякий случай носи с собой жвачку. В течение дня также можно пользоваться зубной нитью – это поможет убрать частички пищи, которые застревают между зубов и вызывают неприятный запах.

Однако иногда ни нить, ни жвачка, ни даже зубная паста не решают проблему несвежего дыхания. Это означает, что, скорее всего, причина находится не в ротовой полости. Например, запах может быть связан с заболеваниями органов пищеварения. Вывод: рекомендации, как правильно целоваться с парнем в губы, не могут обойтись без совета придерживаться здорового образа жизни. Хочешь хорошо целоваться – следи за здоровьем.

Получи согласие

К сожалению, до сих пор не все люди понимают важность обоюдного согласия на действия, при которых ты вторгаешься личное пространство другого человека. Худшее, что можно сделать при поцелуе, – не убедиться в том, что этого хотят обе стороны. Так что инструкция, как правильно целоваться с девушкой или парнем, должна начинаться с пункта о согласии. Важно наблюдать за реакцией партнёра и остановиться при малейших признаках дискомфорта с его стороны.

Современная этика романтических отношений предусматривает и другой вариант, как правильно целоваться в губы с девушкой или парнем, чтобы начать не с отторжения, а симпатии – задать прямой вопрос, хочется ли партнёру этого в данный момент. Такой подход продемонстрирует вашу заинтересованность и внимательность к личным границам симпатичного тебе человека.

Поцелуй это легкий способ подтвердить или опровергнуть наличие химии между вами. Если целуешься и чувствуешь, что все правильно и здорово - это оно!

Как в кино — не нужно!

Если ты ищешь подсказки, как правильно целоваться, видео «для взрослых» не помогут, увы. Они не дают представления, как выглядит настоящий секс, а мелодрамы не рассказывают истину о поцелуях. Дикий и страстный поцелуй может волнующе смотреться на экране, но в жизни он не всегда уместен. Часто излишняя спешка, суетливость и напор выдают нервозность, а нам ведь это не нужно.

Пусть твои действия будут уверенными и неспешными, а не резкими. Наслаждайтесь с партнером моментом! Если ты пока не уверена в предпочтениях партнёра, лучше не набрасывайся на него с чрезмерно страстными лобызаниями, отдай предпочтение нежным и чувственным поцелуям. Но вообще, что касается обучающего материала о том, как правильно целоваться — видеоурок может в этом поспособствовать, его легко найти в интернете.

Постарайся расслабиться

Отнесись к поцелую не как к экзамену, а как к волнующему опыту, во время которого ты можешь полностью погрузиться в приятные ощущения. И если ты в поисках советов, как правильно целоваться, фото целующихся парочек не помогут, у каждого это происходит по-своему. Но хорошая новость заключается в том, что природа подскажет, что делать. Поцелуй — это своего рода медитация, помогающая отключиться от повседневных забот, снизить уровень стресса и сосредоточиться на моменте. При поцелуе мозг вырабатывает много окситоцина – нейромедиатора, который вызывает чувство привязанности, комфорта и доверия. Также у целующихся происходит выброс так называемого гормона счастья эндорфина, сопровождающийся чувством удовольствия и эйфории. При этом уровень «гормона стресса» кортизола снижается, а вместе с ним уходит тревожность и утихает беспокойство.

Наше тело реагирует на поцелуй рядом физиологических реакций, таких как учащение пульса и повышение кровяного давления. Дыхание становится более глубоким, кислород в высокой концентрации поступает в кровь и к головному мозгу, укрепляется сердечно-сосудистая система. Так что поверь — вопрос, как надо правильно целоваться, в самом процессе не возникнет: тело отреагирует и всё пройдет, как надо.

Некоторые девушки стесняются звуков, которые могут сопровождать поцелуй. Как правильно целоваться в этом случае? Не стоит переживать, если случился неожиданный «чмок». А чтобы минимизировать «звуковое сопровождение», не открываете широко рот и постарайтесь расслабить губы.

Меньше слюны

Во время по-настоящему приятного поцелуя мозг ослабляет контроль над сознанием, и вы можете полностью довериться своим ощущениям. Но вот то, что всё-таки стоит контролировать, – это количество слюны. Чтобы не допустить «потопа», чередуйте глубокие поцелуи с более поверхностными.

Куда деть руки?

Не держи руки на весу или в карманах – для тебя это неудобно и неловко, а в глазах партнёра выглядит так, будто ты излишне напряжена или, наоборот, недостаточно вовлечена в процесс. Лучше слегка приобнять мужчину, расположив руки на его торсе, при этом можно мягко поглаживать его через одежду. Приятные ощущения вызывают поглаживания по спине, плечам и шее. Излюбленный приём многих девушек – запустить пальцы в волосы мужчины – тоже может иметь место. Впрочем, если ты экспериментируешь с подругой, можешь смело использовать эти же рекомендации – целоваться с языком с девушкой правильно так же, как и с мужчиной.

Даже при самом желанном поцелуе могут возникнуть неожиданные сложности, которые способны смутить и сбить накал страсти и настроение нежности. Узнай, как правильно целоваться, чтобы заранее разобраться со всеми нюансами

С широко закрытыми глазами

Большинство людей во время поцелуя закрывают глаза. Не отвлекаясь на зрительную информацию, легче сосредоточиться на тактильных ощущениях. Открытые глаза могут смущать вашего партнёра. Однако если вы из тех, кто любит подглядывать во время поцелуя, примените небольшую хитрость – прикройте глаза почти полностью, оставив лишь маленькую щёлочку, – никто не догадается, что за ним наблюдают.

Побочные эффекты поцелуев

Помимо всевозможных приятностей поцелуи могут сопровождаться и некоторыми рисками. В результате контакта губ и языка легко передаются такие заболевания, как грипп, ОРВИ, мононуклеоз, герпес. А еще, если перестараешься, тебе может понадобиться наше руководство как быстро убрать засос в домашних условиях.

Через слюну можно приобрести даже вирус гепатита B, если в ротовой полости у заражённого партнёра есть микроповреждения. Бактерия Helicobacter, вызывающая язву желудка, тоже может передаваться партнёру во время поцелуя.

Поделиться